



ほけんだより



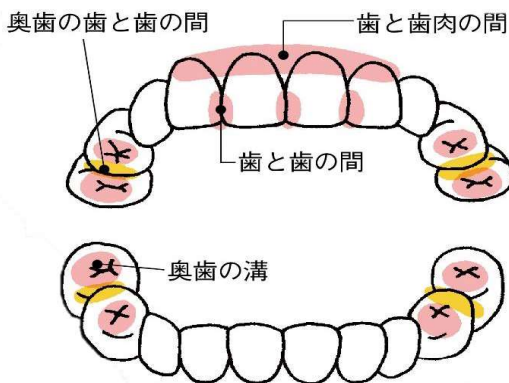
公立保育所 看護師
令和7年6月 発行

あじさいがきれいに咲くシーズンとなりました。気温・湿度共に高くなり、また天気が変わりやすい時季でもあります。気温により衣服を調整し、バランスの良い栄養と睡眠をしっかりと取り元気に過ごしましょう。汗もかくので皮膚の清潔と水分補給を忘れずをお願いします。

歯を大切に ～6月4日から10日は歯と口の健康習慣です～



歯はかたい食べ物でも噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、むし歯になりやすいです。小さい頃から歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。おうちの方の仕上げみがきなど歯のケアがとても大切です。



みがき残しやすい場所

左の図で色のついた部分は、みがき残しやすく、虫歯になりやすい場所です。歯みがきをして、きちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く、不透明な色になって白濁していないかなどを確認しましょう。乳歯は虫歯になりやすいので、歯の状態で気になることがある場合には、早めにかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。



歯みがきは いつから?



乳歯が生え始めたら歯みがきの習慣をつけましょう。

歯ブラシを嫌がる場合は、清潔な指やガーゼで唇や口の中を触れることから慣れましょう。

歯ブラシの交換頻度は?



歯ブラシの毛がひらいて、後ろから見て毛先がはみ出してきたら交換のタイミングです。1か月に1本を目安に交換できるといいですね。



歯みがきを楽しくするポイント

歯みがきをテーマにした、絵本やぬいぐるみを使って、歯みがきごっこをしたり、歌って仕上げみがきをするなど、楽しく興味をもてる環境作りをすることがポイントです☆親子のスキンシップを楽しんでください。

仕上げみがきは何歳まで必要?

奥歯や歯と歯の間は、子ども自身ではうまくみがけないことが多く、むし歯の原因になりやすいです。永久歯が生えそろう12歳頃までは、みがき残しや口腔内の点検も兼ねて、仕上げみがきをするのがおすすめです。



食中毒にご注意を！

食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と温度がそろっている6月から夏にかけて、食中毒が発生しやすいです。吐き気や嘔吐・下痢・熱が出ることもあります。0・1・2歳の子は、けいれんを起こしたり意識がなくなったりすることも！心配な症状がある場合は早めに病院に行きましょう。

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べるのと、食中毒は別の話。「腐敗」はどんな細菌があっても起こり、食品の質が変わります。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。

それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気が付かないうちに食べて、食中毒になることがあります。



✕ 生野菜は食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには①栄養②水分③温度の3つが必要です。

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり、3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こります。



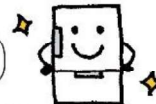
家庭でできる 食中毒の予防のポイント

つけない！



調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんでしっかり手あらいをします。

増やさない！



購入した食材や総菜などは、低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける！



多くの細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の加熱をします。

雨の日が続くと、気分もなんだかどんより…。

朝の支度が進まない・ご飯をこぼした・寝るのが遅くなった…毎日頑張っているけど“出来なかったこと”が気になってしまうものです。でも、ちょっと視点を変えて「雨の日でも登所できた！」「カッパを嫌がらずに着られた！」「今日は泣かずに準備できた！」など、“出来たこと”を見つけてあげましょう。もちろん、それは大人にも当てはまります。バタバタの朝、しかも雨！それでも送り出せた！びしょ濡れの荷物を片づけた！朝ごはんは卵焼きをプラスした！それだけでじゅうぶん偉いです☆

大人だって自分を褒めて良いんです。子どもの為に頑張る自分に「よくやってるね！上出来！」と声をかけてあげましょう。子どもにも、自分にも晴れマークをつけてあげてください。